

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Czarny Bór		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17		
Dieta: CZARNY BÓR PODSTAWOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , Ogórek zielony 30g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami (włoszcz, brokuł) 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Ser żółty 50g (MLE), Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.84 kcal; Energia: 8671.82 kJ; Białko ogółem: 78.99 g; białko zwierzęce: 35.23 g; białko roślinne: 30.90 g; Tłuszcz: 103.30 g; Węglowodany ogółem: 266.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; Sód: 3217.67 mg; Potas: 2817.38 mg; Wapń: 617.57 mg; Fosfor: 1270.62 mg; Błonnik pokarmowy: 33.87 g; suma cukrów prostych: 35.98 g; Woda: 613.94 g; Popiół: 14.75 g;		
środa 2024-07-17		
Dieta: CZARNY BÓR WĄTROBOWA		
Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), parówki cienkie drobiowo wieprzowe 2 szt 100g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR), Pomidor świeży 30g , Jabłko pieczone 150g ,	Zupa jarzynowa z cukinią i ziemniakami (włoszcz, cukinia, śmietana) 400ml (MLE, GLU, SEL, GOR), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 200g (GLU), Sałatka z buraczków z olejem 100g , Kompot wieloowocowy 200ml ,	Chleb pszenno żytni 100g (GLU), herbata 200ml , Beskidzki miks maślany 20g (MLE), tostowa drobiowa 50g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JEĆ), Sałata 30g , Pomidory 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2314.35 kcal; Energia: 6754.98 kJ; Białko ogółem: 80.21 g; białko zwierzęce: 11.65 g; białko roślinne: 26.73 g; Tłuszcz: 78.81 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.64 g; Sód: 1837.40 mg; Potas: 2505.28 mg; Wapń: 191.88 mg; Fosfor: 751.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72 g; suma cukrów prostych: 60.71 g; Woda: 632.76 g; Popiół: 10.91 g;		
środa 2024-07-17		
Dieta: CZARNY BÓR CUKRZYCOWA		
chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , Kielbasa śląska gotowana na ciepło 80g (SEL, SOJ, GOR), musztarda 20g (SEL, GOR), Papryka czerwona 30g , grejfruty 50g ,	Zupa brokułowa z ziemniakami (włoszcz, brokuł) 400ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowo wieprzowy 120g (GLU), Kasza jęczmienna na sypko 250g (GLU), Ćwikła z chrzanem i olejem 100g (MLE), Kompot wieloowocowy 200ml ,	chleb graham. 100g (GLU), Beskidzki miks maślany 20g (MLE), herbata 200ml , paprykarz wyrób własny (filet rybny m iruna, włoszczyzna, kon.pomidor.ryż) 60g (GLU, SEL, RYB, SOJ, GOR), tostowa drobiowa 20g (MLE, GLU, JAJ, SEL, GOR, ŻYT, JEĆ), Ogórki kiszzone 30g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2179.11 kcal; Energia: 8666.16 kJ; Białko ogółem: 75.51 g; białko zwierzęce: 23.48 g; białko roślinne: 46.08 g; Tłuszcz: 98.38 g; Węglowodany ogółem: 450.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.17 g; Sód: 14529.95 mg; Potas: 4440.92 mg; Wapń: 431.44 mg; Fosfor: 1324.23 mg; Błonnik pokarmowy: 37.15 g; suma cukrów prostych: 167.82 g; Woda: 3383.48 g; Popiół: 49.19 g;		

Dietetyk